

| Location  | Temperature 1 | Temperature 2 |
|-----------|---------------|---------------|
| پاریسان   | 22            | 12            |
| بندر چارک | 23            | 14            |
| بسنگ      | 22            | 9             |
| میناب     | 23            | 13            |
| بندر لنگہ | 23            | 15            |
| قشقم      | 23            | 17            |
| بندر عباس | 23            | 13            |
| کیش       | 23            | 17            |

## تغییر و ایجاد عادت‌های جدید

بیشتر عملکرد روزانه ما ناخودآگاه و غیر ارادی است و ممکن است به ما کمک کند تا درک کنیم که چرا ایجاد عادات جدید بسیار دشوار است.

بدن و ذهن ما صرفاً از نظر تکاملی کاپیبره شده است تا تحت هدایت کلاهک‌های رفتاری و فیزیکی به خوبی تمرین شده عمل کند. الگوهای که اغلب خارج از قلمرو آگاهی آگاهانه باقی می‌مانند.

این انقباض است، به این معنی که اگر ما آگاهانه به محرک‌های محیط اطراف واکنش نشان دهیم، به سرعت با آن محرک‌ها هماهنگ می‌شویم. برای مثال ممکن است شما از خارش پارچه ژاکت خود، صدای چک‌دین شیر آب، صدای غرش در شگفتان، افکار متعدد در سرتان، گرایی آزاد دهنده‌تان دیر رسیدن بسته تحویلی، آگاه باشید و شما را تحت تأثیر قرار دهد.

اما در مقابل از هر زن پای مسرور خود روی زمین، بوی شمع معطر در هوا، خارش نوک بینی، اصرار برای بررسی موارد بعدی در لیست کارهایتان، صدای

تمرکز بر استراتژی‌های که باعث ایجاد احساسات مثبت می‌شوند موفق‌تر از احساس شرمساری نسبت به خود عمل می‌کنند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که بیشتر عملکرد روزانه ما ناخودآگاه و غیر ارادی است و ممکن است به ما کمک کند تا درک کنیم که چرا ایجاد عادات جدید بسیار دشوار است.

فرآیندهای ناخودآگاه به ما درک شکل‌گیری عادت کمک می‌کند. می‌توانید از استراتژی‌های موفق برای ایجاد عادت‌های جدید استفاده کنید.

تحقیقات اخیر در مورد فرآیندهای ناخودآگاه به ما در درک شکل‌گیری عادت کمک می‌کند. می‌توانید از استراتژی‌های موفق برای ایجاد عادت‌های جدید استفاده کنید، مانند مخفی کردن یک عادت جدید یا رفتاری که قبلاً آن لذت می‌برد.

تمرکز بر استراتژی‌هایی که باعث ایجاد احساسات مثبت می‌شوند موفق‌تر از احساس شرمساری نسبت به خود عمل می‌کنند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که

تلویزیون همانطور که این مطلب را می‌خوانید... آگاه باشید اما تأثیری بر روی شما نداشته باشند.

این فقط یک لحظه محتاطانه در زمان است، عاری از احساسات و هیجان یا آسیب‌های شدید. بنابراین، ما بیشتر ورودی‌های حسی خود را پردازش می‌کنیم و به بسیاری از آنها به طور غیر ارادی پاسخ می‌دهیم. همین امر در مورد الگوهای رفتاری پیچیده‌تر نیز صدق می‌کند.

با این حال، در حالی که فرآیندهای خودکار به ما اجازه می‌دهند در زندگی مان روان عمل کنیم، ریشه‌کن کردن عادت‌های قدیمی (عادت‌هایی که غیر ارادی شده‌اند) و ایجاد عادت‌های جدید را نیز دشوار می‌کنند. مورد دیگر مستلزم تلاش آگاهانه و نظارت بر رفتار خود و همچنین تنظیم فعالیت‌های احساسات‌پاییده و تنظیم مجدد زندگی روزمره خود جهت فضایی برای تغییر است.

## آموزش آشپزی

### فلافل لبنانی

**مواد اولیه:**

- ۲ پیماانه
- ۱ عدد متوسط
- ۳ تا ۴ حبه
- ۱ پیماانه خردشده
- نصف پیماانه خردشده
- نصف پیماانه خردشده
- ۱ قاشق چای خوری
- نصف قاشق چای خوری
- به مقدار لازم
- به مقدار لازم



**طرز تهیه:**

نخودها را از شب قبل در آب فراوان بخیسانید و چند بار آب آن را عوض کنید. نخود باید خام باشد و هرگز پخته نشود.

نخود آبکش شده را همراه پیاز، سیر و سبزی ها داخل غذاساز بریزید و کاملاً میکس کنید تا بافتی دانه ریز و یکدست ایجاد شود.

ادویه ها، نمک و فلفل را اضافه کنید و دوباره کمی مخلوط کنید.

پیکیک پیسودر و آرد نخودچی را در آخر اضافه کنید

**میکامال**  
mica mall

# میکامال کیش، یک جهان تفریح و خرید

|                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>تله کابین</b><br>CABLE CAR                                                       | <b>آیس رینک</b><br>ICERINK                                                           | <b>موزه مادام میرور</b><br>MUSEUM                                                     | <b>تونل باد</b><br>SKYDIVING                                                          |
|  |  |  |  |

**۴۴۴۲۴۹۶۹** **۴۴۴۲۴۹۹۹** **پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش**  
**گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش**

**اقتصاد کیش**  
روزنامه